

**Уважаемые родители, ознакомьтесь с системой закаливания, которая проводится в нашей группе.**

Для достижения положительного эффекта, мы вам рекомендуем в домашних условиях если это возможно придерживаться нашей системы закаливающих мероприятий.

### **Водное закаливание**

1. Обширное умывание рук до локтей прохладной водой после сна.
2. Умывание, мытьё рук, мытьё ног (в тёплое время после прогулки).
3. Купание в бассейне.



**Контрастное закаливание ног, используемое в группе.**

### **Методика**

Ребенок встает на деревянную подставку. Воспитатель льет из ковша воду на стопы, затем на нижнюю треть голени ребенка. Длительность обливания 20-30 сек. Температура воды в первом ведре 38°, — 28°C. Начальная температура во втором ведре 28°C., — конечная температура не ниже 18°C. Через каждые 10 дней температуру воды снижают на 1-2 градуса. После ножной ванны ноги вытирают досуха до легкого покраснения.

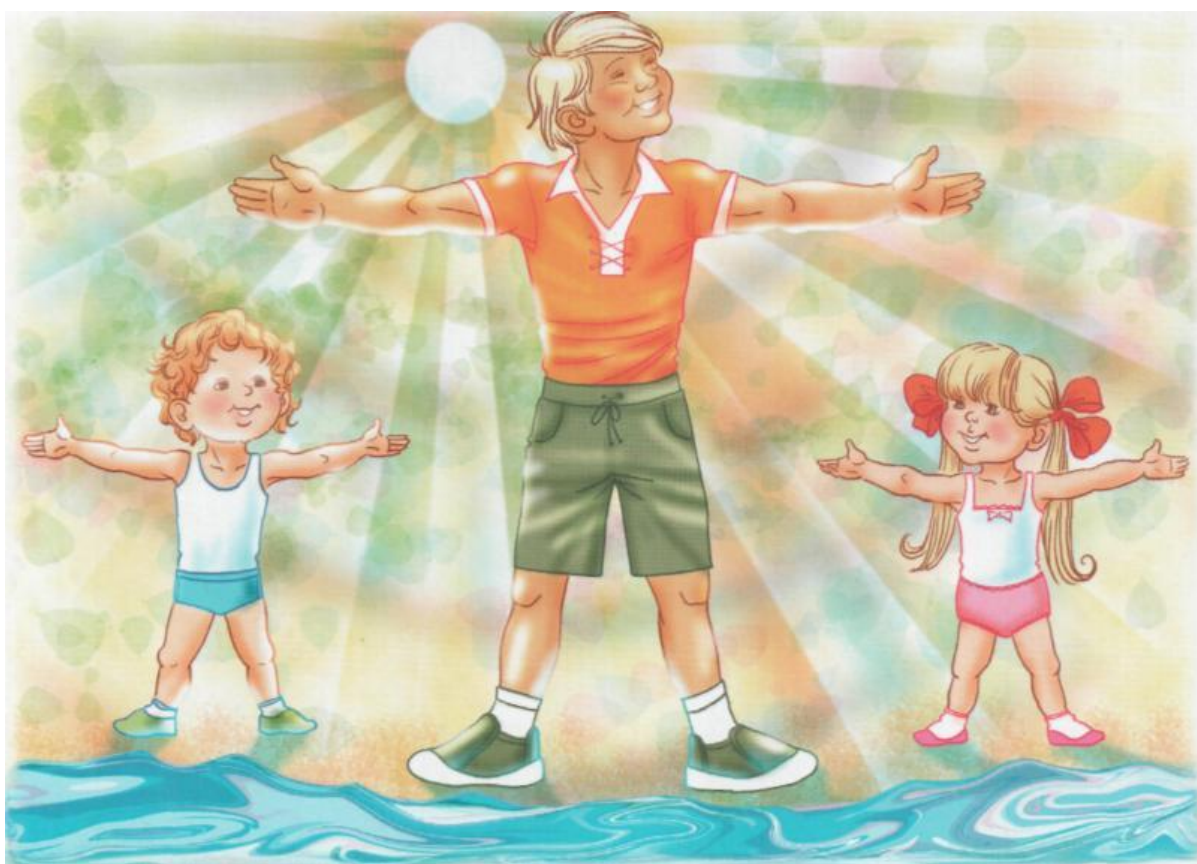
**Учитываются противопоказания к закаливанию организма:**

- × Пять дней после профилактической прививки;
- × Две недели после обострения хронического заболевания;
- × Протест или страх ребёнка;
- × Температура окружающего воздуха ниже нормы.

*При организации закаливания учитывают индивидуальные особенности ребёнка.*

**Ежедневные мероприятия**

1. Утренняя гимнастика в физкультурном зале (в холодное время)  $t^0$  воздуха + 19<sup>0</sup>, в облегчённой физкультурной форме. Длительность 8-10 мин.



В тёплое время утренний приём и гимнастика на улице.

2. Гимнастика для ног, ходьба по рефлексогенным дорожкам .
3. Физкультурные занятия с использованием массажа (игольчатые мячики).
4. Ежедневное закаливание детей в виде воздушных ванн в группе и на улице (летом воздушные, солнечные ванны).
5. Сон без маек
6. Ежедневное проветривание групповой комнаты по режиму.

7. Ежедневное сквозное проветривание в отсутствие детей.
8. Дневной сон при открытой фрамуге (в тёпкое время года)
9. Интенсивная гимнастика после сна или при  $t^0 + 18^0$  и ниже.
10. Прогулки с учётом  $t^0$  воздуха.



### **Солнечные ванны**

Дозированные солнечные ванны (в тёпкое время).

Правила приёма:

1. Применять солнечные ванны можно не позже чем за 1 час до еды и не раньше чем через 1,5 часа после еды.
2. Во время солнечной ванны следует защищать голову от прямых солнечных лучей. Наиболее благоприятным для принятия солнечных ванн считается время до 10 – 11 утра.
3. При приёме солнечных ванн рекомендуется двигаться: ходьба, игры и т.п.
4. После солнечной ванны рекомендуется 20 – 30 минут отдохнуть в тени.
5. При приёме солнечных ванн необходим контроль за самочувствием ребёнка.

### **Курс профилактических мероприятий**

1. Витамины: «Ревит», «Аскорбиновая кислота» 2 н. ежемесячно.

2. «Оксалиновая мазь», «Виферон» (согласие родителей): смазывание
3. Лук, чеснок – кулоны, фито.
4. Кварцевание помещения.
5. Фиточай (согласие родителей).

#### **Противопоказания**

1. ОРЗ, ОРВИ, грипп.
2. Повышенная возбудимость, раздражительность, жалобы на усталость, боли в горле, насморк.
3. Медотвод 2 недели после болезни.

#### **Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях:**

- Музыкально – ритмические оздоровительные игры
- Валеологические песенки – распевки
- Артикуляционные гимнастики
- Речевые игры
- Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально – психологическую коррекцию (Музыкотерапия)



Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами в течение всего дня — детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна, используют ее в качестве фона для занятий.

## Организация питания.

Залогом здоровья детей является здоровая пища, четырех разовый режим питания, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекций и интоксикации, нормализации обмена веществ.

Ежедневное преобладание овощных блюд в рационе дня овощи, фрукты, фруктовый сок, кисломолочная продукция, овощные салаты, витаминизация третьих блюд. В меню включены компоты из ягод, чай с лимоном, отвар шиповника и аскорбиновая кислота.

